LECCIÓN 4

Querido Estudiante:

Hoy comenzamos una nueva lección, y como todo arte requiere constancia, le recordamos la importancia de desarrollar el hábito de estudiar regularmente las lecciones. Trate de asimilar los contenidos con gran cuidado y atención, tratando de realizar las prácticas con similar interés. Esta es la manera positiva de demostrar su progreso espiritual, y es también la llave para experimentar un cambio interno día tras día.

Om Tat Sat.

Los Instructores.

SECCIÓN 1

ESTUDIO DEL BHAGAVAD-GITA.

"Arjuna siente una repugnancia instintiva por la guerra, y ésta es la razón principal por la cual se la escoge como ejemplo de un deber difícil de cumplir. El Bhagavad-gita está diciendo que, aún en lo que parece menos espiritual, uno puede actuar con intenciones puras y por lo tanto, ser guiado por la conciencia de Krishna. Esta conciencia por sí misma impondrá las limitaciones más estrictas sobre el uso de la violencia, porque este uso no está dirigido por los propios intereses egoístas, y mucho menos por la crueldad, el sadismo y el simple deseo de la sangre". Thomas Merton.

Al comenzar el capítulo tres vemos que Arjuna esta confundido por las anteriores instrucciones, que Krishna le ha dado.. Él ha pensado erróneamente que es incompatible el control de los sentidos y el fijar la mente e inteligencia en el Supremo con la ejecución de la acción. De esa manera, él le pregunta a Krishna que por qué es su deber el comprometerse en una guerra (Bg. 3.1-2). Al responderle, Krishna le explica el Karma-yoga (o la ejecución de las acciones) dedicada al Supremo y libre de la ganancia fruitiva y de deseos personales (Bg. 3. 3-35) .

Karma o trabajo fruitivo trae consigo dos aspectos: la complacencia y el sufrimiento material. Sin embargo, ellos lo atan a uno a la cadena de nacimientos y muertes repetidos en el mundo material. Krishna explica además que la inacción no es suficiente para salvarlo a uno de las reacciones materiales (y de las subsecuentes ataduras al mundo material).

Por naturaleza, todo el mundo está forzado a actuar. Aún para mantener el cuerpo físico, uno debe trabajar. Por eso, uno debe trabajar de una manera que uno no se enrede más en ataduras materiales, sino que lo guíe a la liberación final. Ese arte del trabajo es karma-yoga, trabajar y actuar bajo la dirección del Supremo (Visnu o Krishna) para Su satisfacción. El trabajo ha de ejecutarse como un sacrificio a Visnu, de otro modo el trabajo lo ata a uno a este mundo material. Por lo tanto, ¡Oh hijo de Kunti!, ejecuta tus deberes prescritos para Su satisfacción y de esa forma siempre permanecerás desapegado y libre del cautiverio" (Bg. 3. 9). Como se describe en capítulos subsecuentes del Gita, Karma Yoga lo eleva a uno gradualmente al Bhakti-Yoga, o servicio devocional puro a Krishna.

A continuación sigue un diálogo sobre yajña (sacrificio), los deberes prescritos en los Vedas, los cuales purifican y elevan gradualmente al ejecutante, desde las actividades fruitivas hasta las actividades espirituales (Bg. 3.10-16) . Aquel que está completamente Autorrealizado ya no necesita la ejecución de tales deberes, porque él está completamente purificado y así su deber es auto-iluminado por el Señor. Sin embargo, él debe continuar realizando deberes no fruitivos para servir de ejemplo a aquéllos que están apegados a los frutos de la acción (Bg. 3.l7-29) . Krishna concluye Sus instrucciones en Karma-yoga y Yajña, ordenándole a Arjuna: "Entregándome todas tus obras, con tu mente absorta en Mí, sin deseo de ganancia y libre de egoísmo y letárgia, lucha". Entonces Krishna le dice en suma por qué debe luchar (Bg. 30-35).

En la última sección de este capítulo, Arjuna pregunta, "¿Por qué es uno empujado a las acciones pecaminosas, aún involuntariamente, como comprometido por la fuerza?” (Bg. 3.36). Krishna le responde que es la lujuria (el deseo material) la "destructora del conocimiento y de la autorrealización", la cual incita a los actos pecaminosos, y Él prescribe el método para conquistarla: la regulación de los sentidos inspirada por el auto-conocimiento espiritual. Los sentidos (indriyas), la mente (manas) y la inteligencia (budhi), son los recipientes de la lujuria. Conociendo que el Yo es trascendental a los sentidos materiales (la mente y la inteligencia) "uno debe controlar algo inferior por medio del yo superior y así mediante la fuerza espiritual conquistar a este enemigo insaciable conocido como lujuria" (Bg. 3.37-43).

Ahora lea siete versos del Capítulo tres todos los días y medite en ellos, especialmente en relación con el efecto práctico que puedan tener en su propio trabajo y en su vida personal.

SECCIÓN 2

EL VERSO DE LA QUINCENA.

Bhagavad-gita, Capítulo 2 Texto 13.

dehino smin yatha dehe kaumaram yauvanam jara tatha dehantara praptir dhiras tatra na muhyati
dehinah - del corporificado; asmin - en este; yatha - como; dehe - en el cuerpo; kaumaram-niñez; yauvanam - juventud; jara - vejez; tatha - en forma similar; deha-antara - transferencia del cuerpo; praptih logro; dhirah - el sobrio; tatra - entonces; na - nunca; muhyati - alucinado.

TRADUCCIÓN: Así como en este cuerpo, el alma corporificada continuamente pasa de la niñez a la juventud y luego a la vejez, en forma similar, cuando llega la muerte el alma pasa a otro cuerpo. El alma autorrealizada no se confunde por tal cambio.

El tema clave de este verso es "cambio de cuerpos". Medite el estudiante sobre esto: ¿Dónde está el cuerpo que usted tenía a los 5 años? ¿Y el cuerpo de cuando tenía 15? ¿Dónde están? Pero usted sigue siendo el mismo. Ya en una misma vida ha cambiado de cuerpo. Medite sobre estos tópicos.

Su cuerpo siempre cambia, pero usted (el alma) es eterno y obtendrá nuevos cuerpos después de que su cuerpo muera.

SECCIÓN 3

YOGA Y MEDITACIÓN.

SIDDHASANA Y PADMASANA.

Hoy aprenderemos a sentarnos en SIDDHASANA y en PADMASANA (Posición de Loto).

Ambas posiciones son para meditar. Sin embargo, haga primero los ejercicios que aprendió en la Sección Tres de las Lecciones dos y tres, especialmente aquéllos destinados a relajar los músculos de las rodillas y de las caderas. Estas asanas son fáciles de realizar, y usted debe hacerlas antes de su meditación todos los días durante unos minutos.

Para sentarse en una posición perfecta de meditación, nada mejor que la posición conocida como LOTO. A veces las personas intentan, sin ninguna preparación previa, sentarse en esta posición, pero esto no es correcto. La parte del cuerpo que más problema presenta es la región de las rodillas. Doblar la parte inferior en un ángulo de más de 90 grados es algo que solamente se consigue con la práctica de distensión de los músculos de la rodilla. También es importante relajar los músculos de la parte baja de la cadera. Si estos dos lugares están perfectamente distensionados, entonces, podremos sentarnos de manera cómoda y por largo tiempo.

Como todos los cuerpos no son iguales, damos como alternativa la posición de SIDDHASANA que es una perfecta posición de meditación para los cuerpos menos flexibles. Lo importante de una posición de meditación no es la postura, sino la comodidad que se encuentra al estar así por largo tiempo.

PADMASANA

Siéntese con las piernas estiradas hacia adelante. Doble una pierna y coloque el pie encima del muslo de la pierna contraria. La planta del pie debe estar hacia arriba y el talón debe tocar el hueso pélvico. Doble la otra pierna y coloque el pie de la misma sobre el otro muslo.

SIDDHASANA

Siéntese con las piernas estiradas al frente. Doble la pierna derecha y ponga la planta del pie contra el muslo izquierdo, con el talón haciendo presión sobre el perineo, el área entre los genitales y el ano. Doble la pierna izquierda y coloque el pie sobre la pantorrilla de la pierna derecha. Con su talón izquierdo presione el hueso pélvico exactamente sobre los genitales. Inserte los dedos del pie izquierdo entre la pantorrilla y el muslo de la pierna derecha. Tal vez le sea necesario mover el pie derecho y volverlo a poner en su lugar para poder hacerlo. Agarre los dedos del pie derecho e insértelos en el espacio entre el muslo y la pantorrilla izquierda. Las piernas deben quedar fijas, las rodillas sobre el suelo y el talón izquierdo encima del derecho. La columna debe estar firme, recta y erguida. Trate de mantener esta posición durante tres minutos. Si se le dificulta al principio, deje de hacerla cuando se sienta cansado, y anote el tiempo que pudo permanecer así. Usted podrá mantenerse en esta posición un poco más cada día, y al final de la primera semana estará en capacidad de sentarse así durante tres minutos sin ninguna dificultad.

Cuando usted se halle en su posición de meditación, comience a cantar suavemente el mantra que aprendió en la Sección 3a. de la lección anterior.

HARE KRISHNA, HARE KRISHNA, KRISHNA KRISHNA, HARE HARE, HARE RAMA, HARE RAMA,RAMA RAMA, HARE HARE.

Este mantra le será de gran ayuda para fijar su mente en la plataforma trascendental, con lo cual usted se liberará de todas las distracciones físicas y mentales. Por cantar este mantra, que está recomendado especialmente en el Kalisantarana Upanisad, usted puede superar todas las ansiedades, inquietudes y distracciones interiores y exteriores, y volverse fijo en la autorrealización.

SECCIÓN 4

ASPECTOS VARIOS DEL CONOCIMIENTO VÉDICO.

Los ojos que usamos para ver el Yo.

"Así como existe aroma en la flor, aceite en la semilla de ajonjolí, fuego en la madera, mantequilla clarificada en la leche y azúcar en la caña de azúcar, así mismo, mediante el conocimiento, debes ver el espíritu que está dentro del cuerpo". Canakya Pandit.

Como todos nosotros sabemos, el órgano para ver es el ojo; el ojo recibe los rayos reflejados por cualquier cosa que nos rodea y los concentra en su retina. Después envía las imágenes al cerebro por medio del nervio óptico.

Ciertamente, existen algunas cosas que no podemos ver con nuestros ojos. Unas son tan pequeñas que precisamos usar un microscopio para verlas. Otras están tan lejos, que necesitamos usar un telescopio. Aún más, otras cosas (como los rayos ultravioletas o infrarrojos y las ondas de televisión) son tan sutiles que sólo podemos verlas si disponemos de los instrumentos adecuados para tal fin.

Así que a pesar de nuestro limitado poder, podemos percibir de una u otra manera los elementos burdos y sutiles del mundo. Para nuestra comprensión, las antiguas literaturas Védicas de la India clasifican estos elementos en materia sólida, líquida, energía radiante, gas, éter, mente, inteligencia y ego. Cada elemento es progresivamente más y más sutil. El líquido es más sutil que la materia sólida, la energía radiante es más sutil que el líquido; el gas es más sutil que la energía radiante, y así sucesivamente. Ciertamente podemos ver la materia sólida, el líquido, podemos ver la energía radiante, pero no podemos ver el gas o el éter. Es más, podemos percibir el gas en los balones inflados y el éter en las transmisiones de radio y televisión. Pero no podemos ver los elementos más sutiles, la mente y la inteligencia. Sin embargo, podemos percibir los resultados de la mente en los pensamientos, y de la inteligencia en los discernimientos sagaces.

Entonces, ¿quién o qué es lo que hace que percibamos estas cosas?

Eres tú, el alma que vive dentro de tu cuerpo. Todos nosotros somos almas espirituales, más sutiles que el más sutil de los elementos materiales. Naturalmente que no podemos ver el alma con nuestros burdos ojos materiales. Pero el hecho de que no podamos verla, no significa que el alma no exista. Si alguien arguye: " Yo no puedo ver el átomo, así que por ello pienso que no existe", eso no influirá en alguien que sepa cuán pequeño es realmente el átomo. Y el alma es aún más pequeña que el átomo. Como nos lo informan las literaturas Védicas, su tamaño es la diezmilésima parte de la punta de un cabello. No importa que no podamos ver el alma, pues existe una manera de percibirla. Así como un físico percibe el átomo mediante ciertos procesos, de la misma manera podemos percibir el alma por el proceso del conocimiento trascendental. Y, ¿qué es el conocimiento trascendental? El Señor Krishna dice en el Bhagavad-gita que conocimiento trascendental significa comprender la diferencia entre el alma y la materia. Como Krishna explica, el alma es consciente, pero la materia no. Cada uno de nosotros puede entender que "Yo soy un ser viviente consciente", ya que si cualquier parte de nuestro cuerpo fuese amputada, esa parte dejaría de ser consciente. De este modo, podemos comprender que el cuerpo en si no tiene conciencia propia, él recibe su conciencia del alma. Tampoco podemos generar conciencia al combinar elementos inconscientes. La conciencia es el síntoma del alma, y el alma es el más sutil de los elementos existentes.

Krishna también señala que el alma permanece, pero que la materia cambia: "Así como en este cuerpo, el alma corporificada continuamente pasa de la niñez a la juventud y luego a la vejez, en forma similar, cuando llega la muerte, el alma pasa a otro cuerpo. El alma autorrealizada no se confunde por tal cambio" (Bg. 2.13). Ahora que soy un joven, puedo recordar cuando era un muchacho más pequeño. Y cuando sea viejo, recordaré cuando era un adulto. Mi cuerpo material está constantemente cambiando. Pero de algún modo, todavía yo soy siempre la misma persona, de modo que puedo ver que no soy el cuerpo, sino el alma que está dentro de mi cuerpo. Y después de la muerte, seguramente el cuerpo cambiará, pero “yo” el alma, permaneceré siendo el mismo. Como explica el Señor Krishna, una persona que tiene el conocimiento trascendental no es confundido por esta transmigración del alma. Debido a que tiene perfecto conocimiento del alma, de la materia y de la diferencia entre ellos, él ve perfectamente.

Inclusive una persona que posea conocimiento material puede ver mejor que alguien cuyos ojos están nublados por la ignorancia. Por ejemplo, cuando un relojero mira dentro de su reloj, él puede ver qué funciona mal. Pero usted no puede verlo, debido a que no tiene ese conocimiento. Un marino mira el puerto y usted también lo hace, pero el marino sabe cómo llevar el barco a puerto seguro y usted no lo sabe. Ambos miran al puerto, pero uno tiene el conocimiento y el otro no lo tiene.

De modo que aquel que tiene el conocimiento, ese realmente puede ver. Tenemos que aprender de una persona que tiene el conocimiento si queremos expandir nuestra visión y ver perfectamente.

Una mañana en Perth, Australia, Su Divina Gracia A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada caminaba por la playa. Él dijo: "Ustedes quieren juzgar todas las cosas por lo que pueden ver con sus ojos. Pero, ¿pueden ver ustedes a India? Yo he venido de allá. Está allá en el océano, pero ustedes no pueden verla. ¿Significa eso que India no existe? No. Si ustedes quieren conocimiento, ustedes tienen que aprender de alguien que ya lo haya visto".

El Bhagavad-gita lo establece muy simplemente: "Trata de aprender la verdad acercándote a un maestro espiritual fidedigno. Inquiere de él sumisamente y ríndele servicio. El maestro espiritual puede impartirte el conocimiento trascendental porque él ha visto la verdad". En el Bhagavad-gita Tal Como Es, Srila Prabhupada nos muestra cómo lograr el conocimiento trascendental y ver el alma perfectamente. Así como podemos ver los microbios mediante un microscopio y las estrellas con un telescopio, de la misma manera podemos ver el alma por medio del Bhagavad-gita, "el campo de acción del alma".

SECCIÓN 5

PRINCIPALES FILOSOFÍAS DE LA AUTORREALIZACIÓN.

Las calificaciones del Guru.

Debido a que el guru debe transmitir perfectamente las verdades del conocimiento Védico, él juega un papel decisivo. En consecuencia, los Vedas recomiendan al presunto discípulo ponerse al corriente de las calificaciones de un guru genuino. Lamentablemente, en los años recientes muchos maestros hindúes y occidentales, en desacuerdo con la versión Védica, han debilitado la credibilidad del guru. Actualmente tenemos gurus profesionales que cobran por mantras secretos y permiten que sus discípulos omitan todas las austeridades regulativas Védicas que enseñan el yoga como un esfuerzo gimnástico; que afirman que el propósito del yoga es el bienestar material; que así desafían a los Vedas al auto-declararse o hacerse declarar como Dioses, y así sucesivamente.

Es apenas comprensible que cuando oímos la palabra "guru" seamos bastante escépticos.

De acuerdo con los Vedas, la relación guru-sisya es una verdad eterna que una persona puede realizar solamente si se acerca sinceramente a un guru genuino. Por eso es necesario comprender primero las características de un guru genuino, es decir, de un maestro espiritual que ha recibido y puede impartir conocimiento puro. Srila Rupa Gosvami, un filósofo Védico del siglo 16 y discípulo de Sri Krishna Caitanya, enumera en su Upadesamrta seis síntomas principales de un guru: "Cualquier persona sobria que pueda tolerar los impulsos del habla, las exigencias de la mente, los impulsos de la ira, de la lengua, del estómago y de los genitales, está cualificado para hacer discípulos por todo el mundo."

El maestro espiritual es también un "Acharya", o sea aquél que enseña con el ejemplo personal. La lucidez intelectual no faculta a un hombre de dudoso carácter personal, apegado a la complacencia egoísta y al interés personal, para ser un maestro espiritual.

Sri Krishna Caitanya dijo: "apani acari bhakti karila pracara", "Primero hazte perfecto, y después puedes enseñar". En otras palabras, el guru debe ser un Svami, o amo de los sentidos y no un esclavo de los dictados de ellos. Nadie

debiera asumir caprichosamente los títulos de guru, Svami o sannyasi (aquél que renuncia a actividades mundanas). El candidato debe demostrar realmente cualidades de guru, Svami o sannyasi.

Dos grandes maestros espirituales que le entregaron Conciencia de Krishna al mundo sufriente.

Por definición, el guru imparte instrucciones de acuerdo con las enseñanzas de la literatura Védica. Él no se desvía de las enseñanzas Védicas mediante la especulación mental, ni es un ateo, un político mundano o un humanitarista. Él sostiene que el conocimiento espiritual es el bienestar último para la humanidad; por eso él mismo lleva una vida que demuestra el desapego del placer material. En otras palabras él debe estar felizmente unido con el Supremo. La Literatura Védica admite que tal persona es Sudurlabha, muy difícil de encontrar.

Por su parte, el guru mismo tiene que ser un sisya (discípulo) de un maestro espiritual genuino en la sucesión discipular.

Existe también un sistema de comprobación llamado "guru-sastra-sadhu”. Las enseñanzas del guru deben corresponder con las del sadhu (el maestro espiritual previo en la sucesión discipular), las que a su vez, deben corresponder con el significado directo de los sastras (o escrituras).

SECCIÓN 6

EL YOGI Y SU RELACIÓN CON EL MUNDO. EL YOGI Y SU FAMILIA .

Cuando una persona comienza a practicar yoga, frecuentemente se encuentra con la incomprensión de parte de sus allegados sobre las diferentes actividades e ideas emprendidas en el nuevo proceso.

Idealmente, las relaciones familiares deben ser muy afectuosas, llenas de amor y sentimientos espirituales. Es inevitable, claro está, que empiecen a existir situaciones contradictorias. En las "fiestas" tradicionales por ejemplo, es muy común el consumo de cigarrillos y licores, y estas actividades se practican y consideran como normales", pero alguien que está tratando de purificar su conciencia; se sentirá comprensiblemente renuente a "seguir la corriente de la masa".

En el Srimad-Bhagavatam, escrito hace ya más de 5.000 años, se comenta la relación entre el gran yogi Prahlada Maharaja y su padre Hiranya Kasipu, quien no sentía ninguna atracción por los principios espirituales, por el contrario, quiso forzar a su hijo a aprender el arte de la política y el engaño, y la manera de tomar ventaja sobre los demás. El trató de inculcar en su hijo los valores materiales más bajos, tales como la avaricia, la lujuria y el gusto por la intoxicación. La historia relata que, a pesar de que Hiranya Kasipu era muy poco amable con su hijo, Prahlada Maharaja siempre fue muy amable con su padre, dándole buenas instrucciones y tratando de elevarlo e influirlo por medio de su sabiduría trascendental.

Siguiendo el ejemplo de la historia anterior, debemos pues, tener mucho amor y comprensión por los miembros de nuestra familia, tratando de darles buenas instrucciones, de manera que ellos puedan avanzar en su vida espiritual, la cual es la misión real de la vida humana. Con el tiempo, ellos comprenderán el beneficio verdadero que usted está recibiendo al practicar el yoga, dándose cuenta de la superioridad de esta práctica en relación con las ansiedades y problemas causados por la lucha material de la existencia.

Durante sus prácticas de yoga, el yogi debe tratar de estar solo y de no ser interrumpido en su estudio y meditación. Para la adecuada práctica del yoga se recomiendan las horas de la mañana, en las cuales la mayoría de la gente duerme. Además la atmósfera está siempre más calmada, lo que nos permite una mejor meditación y un aumento en nuestra capacidad de estudio y comprensión.

En la preparación de las comidas vegetarianas el yogi debe cocinar suficiente cantidad para participar de ésta a sus familiares y amigos, de tal manera que ellos puedan también apreciar el maravilloso sabor de las comidas vegetarianas, las cuales son saludables, naturales y llenas de muy excelentes y superiores vibraciones.

Mejorar siempre sus relaciones familiares debe ser uno de los deseos del yogi. Si surge algún problema, el yogi debe controlar su mente, dando ejemplo por medio de la tolerancia y el amor. En algunos casos, a partir del comportamiento del yogi, los miembros de la familia empiezan a participar del proceso con gran entusiasmo, y así la vida familiar se vuelve bienaventurada y llena de inspiración y mucha paz.

El yogi no debe estar muy apegado a los miembros de su familia, sabiendo bien que en cualquier momento tanto ellos como él pueden irse (morir), ya que este cuerpo material no es eterno. En las antiguas escrituras Védicas se cuenta la historia de un rey, quien después de un largo tiempo de espera, consiguió, por medio de la bendición de un santo, la llegada de un hijo. Al poco tiempo de nacer, su hijo murió. El rey empezó a lamentarse acerca de la bendición que él había recibido y en ese momento se apareció el sabio y le preguntó al rey: "¿Qué quieres?. ¿Cuál es tu deseo?". Y el rey inmediatamente contestó: "Por favor regrésame a mi hijo, tráelo de nuevo a su cuerpo. Mira cuánto sufro. El santo por medio de sus poderes místicos trajo el alma al cuerpo del hijo del Rey. Y al volver a el, el niño vio al sabio y le dijo: “¿Por qué me trajiste de nuevo? Yo iba ya en camino hacia mi próxima etapa de existencia". A lo que el sabio contestó: "Yo te llamé de nuevo porque tu padre quería verte". "¿A qué padre te refieres?", preguntó asombrado el niño. "Yo tuve miles de padres en mis distintos nacimientos", dijo. "Ahora ¿cuál padre quiere verme?". Al oír esta discusión, el rey comprendió que estaba buscando un falso refugio en una relación familiar, ya que todo el mundo está aquí sólo temporalmente. Por lo tanto, no debemos estar muy apegados a nuestros familiares, aunque debemos tener un cuidado natural por ellos y tratar de iluminarlos espiritualmente.

En el Bhagavad-gita se dice que el hombre sabio no se lamenta ni por los vivos ni por los muertos, pero aún así, sus sentimientos de afecto, compasión y amor incluyen a todas las entidades vivientes y así él está situado perfectamente.

Así, si lo ha comprendido bien querido estudiante, usted verá a su familia de una manera diferente, con mayor claridad y también más responsabilidad.

SECCIÓN 7

EL YOGI Y LA SALUD.

La Biblia y el Vegetarianismo.

"Si aquel que corta árboles y mata ganado, o hace fango sangriento en la batalla, y por todo eso alcanza el cielo, entonces déjenme preguntar, ¿quién va al infierno?". Pancatantra.

Con alguna frecuencia, aquéllos que presentan razones éticas y biológicas para practicar el Vegetarianismo son combatidos con argumentos basados en la Biblia, los cuales supuestamente favorecen el consumo de la carne.

Como ya sabemos, la carne no es necesaria ni para la salud ni para mejorar nuestras vidas. Así pues, vemos que si algunos pasajes de la Biblia aún parecen justificar la matanza de animales, no es una razón válida para permanecer en un estado de desarrollo moralmente bárbaro. Los dipsómanos pueden observar que Jesús bebió vino, pero eso no justifica el alcoholismo. Si deseamos continuar comiendo animales muertos y perpetuar la bestialidad de los mataderos, podemos tratar de referirnos a la Biblia, pero sólo pasaremos por tontos al buscar sitios en los cuales se recomienden los mataderos. Es cuestión de escogencia personal: o podemos ser los últimos en continuar con un hábito demoníaco, o podemos ser los primeros en seguir un camino hacia un mejor modo de vivir en paz con todos los demás seres, respetando sus derechos naturales a la vida.

No es una casualidad que las civilizaciones en las cuales se consume mucha carne muestren también una alta frecuencia de asesinatos y guerras, porque el sentimiento por las demás entidades vivientes está empañado. Usted está preparado hoy para matar a una entidad consciente como una vaca o un conejo, por el simple placer de su lengua, y mañana una persona cometerá agresiones inmisericordes contra sus congéneres humanos. Por ejemplo, las naciones del mundo se han visto envueltas muchas veces en luchas y guerras solamente para asegurar la tenencia de bienes superfluos como las especias, o por un exceso de petróleo y gas. Los vegetarianos son en general mucho menos agresivos que los comedores de carne.

A través de la historia, hombres y mujeres iluminados han luchado por mejorar la condición humana. Hubo quienes creyeron que los trabajadores tenían derechos elementales, aquellos que pelearon por abolir la esclavitud y aquellos que trataron de detener el trabajo de los niños. A través de las épocas encontramos pequeños grupos de pioneros que vislumbraron la realidad del presente y dedicaron sus vidas al progreso de la humanidad para un mejor futuro. Los primeros Cristianos, incluyendo a Cristo mismo, dedicaron sus vidas a propagar una enseñanza de amor y compasión, protestando contra los sacrificios de animales y la opresión de Roma. Ellos no se sintieron amarrados por las tradiciones, las intrigas religiosas y las palabras escritas. Nosotros estamos ahora en una posición similar. Podemos continuar el camino fácil de la tradición mal entendida, o podemos empezar a aplicar elevados conceptos de moral en la vida diaria. El más grande mandamiento del Nuevo Testamento, renovado por Cristo mismo y reiterado una y otra vez por la literatura Védica, es amar a Dios sobre todas las cosas y a nuestro prójimo como a nosotros mismos. Y, ¿Quién es ese prójimo?. Los otros hombres, las vacas, los perros, los pequeños insectos, inclusive los árboles y las plantas. Y las palabras "nosotros mismos", se refieren realmente al Yo espiritual, al alma interior y no solamente a este cuerpo temporal.

Si la Biblia realmente apoyara el comer carne habría alguna justificación para continuar con esa práctica; pero nada está más lejos de la realidad. En ella el Vegetarianismo no está solamente indicado sino realmente exigido. Por ejemplo, en el Génesis 9:4,5 se prohibe directamente comer carne: "Pero carne con su vida, que es su sangre, no comeréis". "Porque ciertamente demandaré la sangre de vuestras vidas; de mano de todo animal la demandaré; y de mano del hombre, de mano del varón su hermano, demandaré la vida del hombre." A menos que se especifique otra cosa, las citas Bíblicas fueron tomadas de la Biblia colección Historia Universal de la literatura Editorial Oveja Negra, 1.984. En el Levítico (Cap.3, Ver.17) se dice: "Este es un decreto perpetuo que viene de generación en generación y en donde quiera que vivan. Los Israelitas no comerán ni grasa ni sangre". Posteriormente en el 7:23 se dice: "No comerán sebo de buey, ni de cordero, ni de cabra". En el mismo capítulo se dice: "Porque todo aquél que come grasa de algún animal que suele ofrecerse en sacrificio al Señor, no será considerado por más tiempo hijo de Dios. No importa dónde vivan los Israelitas, nunca deben utilizar la sangre de pájaros o animales para la comida (Levítico, 7:25,26). La matanza conforme al ritual judío de cortar la garganta del animal y dejar que la sangre salga, no evade estas instrucciones, ya que no toda la sangre de un animal puede ser drenada o eliminada de sus arterias, y el uso de las partes delanteras y posteriores no evita la presencia de grasa...Por lo tanto, las costumbres judaicas parecen ser un claro intento de evitar las instrucciones del Antiguo Testamento acerca de no comer entidades vivientes que tuvieran sangre dentro de ellas. Las plantas, por supuesto, no sangran.

En los libros posteriores de la Biblia, los Profetas mayores condenan también el comer carne: Isaías (1:11,12,15 y 16) afirma: "¿Para qué me sirve?", dice Jehová, "¿la multitud de vuestros sacrificios? Hastiado estoy de holocaustos de carneros y de sebo de animales gordos; no quiero sangre de bueyes, ni de ovejas, ni de machos cabríos". "¿Quién demanda esto de vuestras manos?, cuando venís a presentares delante de Mí para hollar Mis atrios?...". Cuando extendáis vuestras manos, Yo esconderé de vosotros Mis ojos; así mismo cuando multipliquéis la oración, Yo no os oiré; llenas están de sangre vuestras manos". "Lavados y limpiados; quitad la iniquidad de vuestras obras de delante de Mis ojos; dejad de hacer lo malo". De acuerdo con Isaías (66. 3), la matanza de las vacas es particularmente aberrante: "El que sacrifica buey es como si matase a un hombre...".

También encontramos en la Biblia la historia de Daniel, quien mientras estuvo en prisión en Babilonia se negó a recibir la carne que le ofrecían sus carceleros, prefiriendo comer sencillamente comida vegetariana.

En el Génesis (1:11,12), se dice: "Después dijo Dios: produzca la tierra hierba verde, hierba que dé semilla; árbol de fruto que dé fruto según su género, que su semilla esté en él sobre la tierra". Y fue así. "Produjo, pues, la tierra hierba verde, hierba que da semilla según su naturaleza, y árbol que da fruto, cuya semilla está en él según su género. Y vio Dios que era bueno". "Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer". "Y a toda bestia de la tierra, y a todas las aves de los cielos, y a todo lo que se arrastra sobre la tierra en que hay vida, toda planta verde les será para comer. Y fue así" (Gen.1:29,30) . ¿Podría algo estar más en favor del Vegetarianismo que lo que acabamos de leer? La historia oficial

de la Iglesia admite que la edición de la Biblia se hizo posteriormente en el Siglo IV, en el Concilio de Nicea (D.C.325), cuando el Emperador Romano Constantino aceptó una forma de cristiandad que le permitiera continuar con la tradicional vida romana. No es que sugiramos que el Vegetarianismo fue apoyado antes de este momento, sino que en los tiempos modernos hemos visto un ejemplo de un cambio de interpretación muy sutil dándole a la palabra "matar" el sentido de asesinar, limitando con esto la prohibición de matar sólo a los seres humanos.

Y ahora, otro delicioso plato vegetariano:

PAKORAS RELLENAS

Relleno:

Berenjenas cortadas en tajadas muy delgadas, Pedazos pequeños de coliflor, Pimentón verde cortado en palitos muy finos, Puntas de espárragos, Ramitas de perejil, Tajaditas de zucchini o pepino cohombro, Tajadas de zanahorias o cortadas finamente a lo largo, 1/4 de cucharadita de pimienta, 2 cucharaditas de cilantro, 1/2 cucharadita de cúrcuma, 1/2 a 3/4 taza de agua.

Pasta:

1-1/2 Taza de harina de garbanzo, 2 Cucharaditas de Sal, 2 Cucharaditas de Ghee o aceite vegetal, 1/2 Cucharadita de polvo de asafétida suave.

Los pedazos de vegetal no deben medir más de una pulgada. Los vegetales se sumergen en la pasta y luego se fríen en ghee suficiente como para cubrirlos completamente. Freírlos hasta que estén dorados, luego sáquelos con una cuchara acanalada, colocando las PAKORAS sobre una servilleta gruesa para que escurra el aceite. Sírvalas calientes.

Bueno querido estudiante, su conocimiento y práctica han aumentado. Continúe perseverando y practicando su meditación con regularidad, y será premiado con los más grandes dones.

Om Tat Sat.

Los Instructores.

LA VIDA ESPIRITUAL TRAE ALEGRÍA

DE LA NIÑEZ A LA VEJEZ.